

Latihan Pasing Atas *Double Contact* terhadap Keterampilan Bola Voli

Oleh:

Destriana

Penjaskes FKIP UNSRI

destriana@fkip.unsri.ac.id

Abstrak Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* atas *double contact* (sentuhan ganda) terhadap *passing* atas siswa putri *ekstrakurikuler* bola voli SMP Negeri 19 Palembang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuasi eksperimen. Sampel dalam penelitian ini adalah 40 siswi *ekstrakurikuler* bola voli tahun 2012/2013. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan passing atas dan observasi teknik passing atas. Hasil penelitian ini adalah adanya peningkatan rata-rata *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dari 17,1 ke 23,4 meningkat sebesar 6,3 atau sebesar 36,8%, dan hasil observasi didapat 80% siswa telah dapat melakukan *passing* dengan kategori baik, dan berdasarkan pengujian hipotesis didapat $t_{hitung} = 22,74$ sedangkan $t_{0,95} = 2,84$ jadi $t_{hitung} = 22,74 > t_{0,95} = 2,84$, dengan hasil ini berarti dengan melakukan latihan passing atas *double contact* terdapat pengaruh latihan passing atas *double contact* untuk keterampilan passing atas bola voli. Temuan penelitian ini adalah bahwa latihan passing atas *double contact* dapat meningkatkan keterampilan passing atas. Implikasi dari penelitian ini adalah dapat digunakan sebagai salah satu bentuk variasi latihan untuk meningkatkan keterampilan passing atas bola voli.

Kata kunci : Latihan, passing atas *double contact*, permainan bola voli

Double Top Contact Exercises on Volleyball Skills

By:

Destriana

Penjaskes FKIP UNSRI

destriana@fkip.unsri.ac.id

Abstract The purpose of this study was to determine the effect of passing exercise on double contact (double touch) on the passing of female students extracurricular volleyball SMP Negeri 19 Palembang. This research uses quasi experimental research method. The sample in this research is 40 student extracurricular volleyball year in 2012/2013. The instruments used in this research are top fit skill test and observation of upper passing technique. The result of this research is an increase of pretest and posttest average of experiment group from 17,1 to 23,4 increased by 6,3 or equal to 36,8%, and observation result obtained 80% student have been able to passing with good category, and based on the hypothesis testing obtained $t_{count} = 22.74$ while $t_{0.95} = 2.84$ so $t_{count} = 22.74 > t_{0.95} = 2.84$, with this result means by doing the exercise post over double contact there is the influence of exercise passing over double contact for top volleyball skills. The finding of this research is that double contact fit training can improve upper passing skills. The implication of this research is that it can be used as a form of variation of exercises to improve the skill of the volley ball.

Keywords: Exercise, over passing double contact, game volleyball

Pendahuluan

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Tujuan olahraga untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa (UU No.3 Tahun 2005). Kosasih (1985:9) mengemukakan bahwa "olahraga ialah suatu usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmaniah maupun rohaniyah pada tiap manusia". Menurut Matveyev (1981) dalam Rusli Lutan (2002:37), bahwa "olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan gerakanya (performa) dan kemauannya semaksimal mungkin".

Pada pendidikan formal atau sekolah, olahraga termasuk dalam mata pelajaran itu dikarenakan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan hasil belajar siswa, seperti yang dikemukakan oleh Okpaliasnyah (2008:51). Mata pelajaran olahraga sangat membantu siswa untuk lebih siap mengikuti pelajaran yang lain. Salah satu materi pelajaran yang diajarkan di sekolah yaitu permainan bola voli. Bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri atas enam orang. Bola dimainkan di udara dengan melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bola

tiga kali pukulan (Munasifah, 2008:03). Teknik-teknik dalam permainan bola voli menurut Erianti (2004:103) ada 5 yaitu servis, *passing*, umpan, *smash* dan *block* (bendungan). Untuk menjadi pemain bola voli yang baik maka harus menguasai seluruh dari teknik dasar tersebut. Diantara teknik dasar yang harus dikuasai adalah *passing*. Menurut Erianti (2004:115) *passing* merupakan suatu teknik dalam permainan bola voli yang tujuannya adalah untuk mengoper bola ke suatu tempat atau kepada teman sendiri dalam satu regu, untuk selanjutnya dimainkan kembali dan dapat juga dikatakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. *Passing* itu sendiri terdiri dari dua yaitu *passing* atas dan *passing* bawah.

Menurut Erianti (2004:127) *Passing* atas merupakan elemen yang penting dalam permainan bola voli. Penguasaan teknik *passing* atas yang baik akan menentukan keberhasilan suatu regu untuk membangun serangan dengan baik. Apabila dilakukan secara bervariasi, maka seluruh potensi penyerangan regu dapat dimanfaatkan. Teknik *passing* atas memiliki teknik yang sulit, karena membutuhkan koordinasi gerakan yang lebih baik. Kesulitan yang biasa terjadi yaitu bola diteruskan terlalu datar, bola terhenti ditangan, bola bukan didorong tapi ditepuk, bola dipassingkan melenceng, bola tidak tepat sasaran dan masih banyak lagi kesulitan dalam mempelajari *passing* atas. Kesulitan ini juga yang dialami oleh siswa putri *ekstrakurikuler* bola voli di SMP Negeri 19 Palembang. Selain itu peneliti melihat hasil pertandingan bola voli putri SMP Negeri 19 Palembang 3 tahun terakhir belum pernah menjadi juara di pertandingan antar SMP se- kota Palembang.

Berdasarkan hasil observasi dari kegiatan putri *ekstrakurikuler* bola voli di SMP Negeri 19 Palembang tersebut penulis menarik kesimpulan bahwa *passing* atas bola voli putri *ekstrakurikuler* di SMP Negeri 19 Palembang kurang baik. Oleh sebab itu peneliti bermaksud untuk memberikan latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *passing* atas salah satunya adalah *passing* atas *double contact* berpasangan.

Menurut Muhajir (2007:11) *passing* atas sentuhan ganda bermanfaat agar siswa dapat menguasai unsur-unsur tehnik dan taktik dalam permainan bola voli. Gerakan latihan *Passing* atas sentuhan ganda yaitu bola yang datang oleh pemain mula-mula dipantulkan tegak lurus ke atas setinggi 1-2 meter dan pada sentuhan kedua diteruskan pada pasangan bermain Sehingga setelah diberikan latihan tersebut diharapkan siswa memiliki kemampuan dan bahkan meningkatkan *passing* atas siswa putri *ekstrakurikuler* SMP Negeri 19 Palembang.

Menurut J.Nossek (dalam Maskur Ahmad 2006:130), bahwa dalam suatu latihan harus dilakukan secara berulang-ulang dengan meningkatkan tahanan (beban) guna meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot yang diperlukan. Menurut Muhajir (2007:11) *passing* atas sentuhan ganda bermanfaat agar siswa dapat menguasai unsur-unsur tehnik dan taktik dalam permainan bola voli. Gerakan latihan *Passing* atas sentuhan ganda yaitu bola yang datang oleh pemain mula-mula dipantulkan tegak lurus ke atas setinggi 1-2 meter dan pada sentuhan kedua diteruskan pada pasangan bermain.

Menurut Beutelstahl (2008: 48) variasi dalam latihan voli salah satunya

adalah dengan *passing* atas sentuhan ganda, dimana *partner* pertama melambungkan bola ke *partner* kedua dan *partner* kedua memainkan bola di atas kepalanya sendiri lalu dioperkan ke *partner* pertama kembali. Variasi ini bertujuan untuk memperbaiki, bahkan menghapuskan kesalahan teknik serta menghasilkan kecermatan dalam bermain bola voli. Menurut Dieter, Kruber dan Theo Kleinmann (1989:38) belajar melakukan *passing* atas bola voli dapat dilakukan dengan latihan *passing* atas *double contact*. Gerakan latihan *passing* atas yaitu bola yang datang mula-mula dilambungkan dengan sentuhan jari-jari yang meregang ke atas, setelah itu ke arah kawan berlatih.

Menurut Durrwachter (1982:26-27) menyatakan

....*passing* atas *double contact* dimana bola yang datang dibiarkan memantul kembali setelah menyentuh jari-jari yang menegang. Tinggi pantulan sekitar 1 – 2 m. Setelah itu barulah bola ditangkap dan dilemparkan kembali. *Double contact* pada mulanya bola datang dipantulkan pelan-pelan dengan ujung jari-jari. Pada sentuhan kedua barulah bola digerakkan kearah yang baru, jadi anak didik bisa memperhatikan detail-detail teknik. Resiko bahwa anak didik terbiasa pada sentuhan ganda yang dalam pertandingan tidak diperbolehkan, tidak benar, siswa dengan sendirinya akan menyesuaikan diri dengan sentuhan sekali saja.

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah maka dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan *passing* atas *double contact* berpasangan terhadap *passing* atas siswa putri *ekstrakurikuler* bola voli SMP Negeri 19 Palembang?

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah berpengaruh signifikan latihan *passing* atas *double contact* (sentuhan ganda) terhadap *passing* atas siswa putri *ekstrakurikuler* bola voli SMP Negeri 19 Palembang.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*quasi eksperimental*). Metode eksperimen ini digunakan pada *ekstrakurikuler* bola voli putri yang berjumlah 40 siswi putri kemudian dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara *ordinal pairing*. Kelompok eksperimen dalam penelitian ini adalah kelompok siswa yang mendapatkan perlakuan (latihan) *passing* atas *double contact* berpasangan sedangkan kelompok kontrol adalah kelompok siswa yang tidak mendapatkan perlakuan (latihan) *passing* atas *double contact* berpasangan.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *Nonequivalent Control group design* (Sugiyono, 2008: 116). Sampel dalam penelitian ini adalah siswi putri *ekstrakurikuler* bola voli tahun ajar 2012/2013. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan *passing* atas dan observasi teknik *passing* atas.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Pretes Kelompok Eksperimen

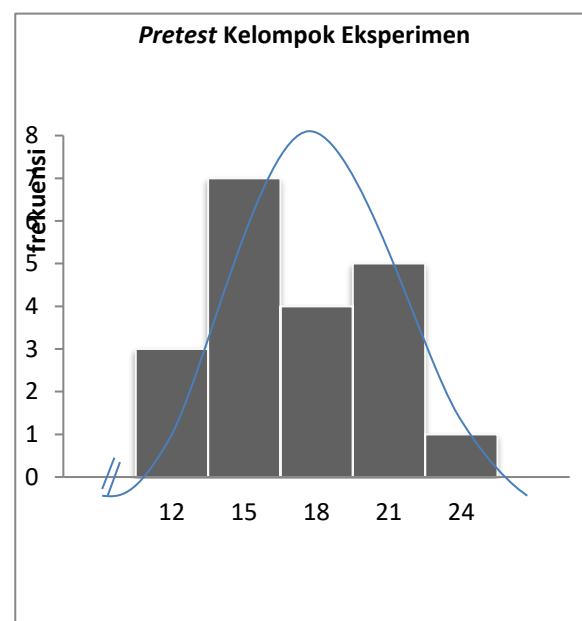
Data tes kelompok eksperimen *passing* atas didapatkan rentang sebesar 12, banyak kelas interval 5, dan panjang kelas 3 maka didapat tabel distribusi data sebagai berikut:

Tabel 1. Daftar distribusi hasil pretes kelompok eksperimen

No	Passing atas	F	X	X ²	f.x	f.x	F
1	11-13	3	12	144	36	432	3
2	14-16	7	15	225	10	157	1
					5	5	0
3	17-19	4	18	324	72	129	1
						6	4
4	20-22	5	21	441	10	220	1
					5	5	9
5	23-25	1	24	576	24	576	2
							0
Σ		20	32	608	32	608	
		0	4	4	4	4	

Tabel di atas dapat dilihat lebih jelas dengan menggunakan grafik histogram sebagai berikut:

Grafik 1. Pretes kelompok eksperimen



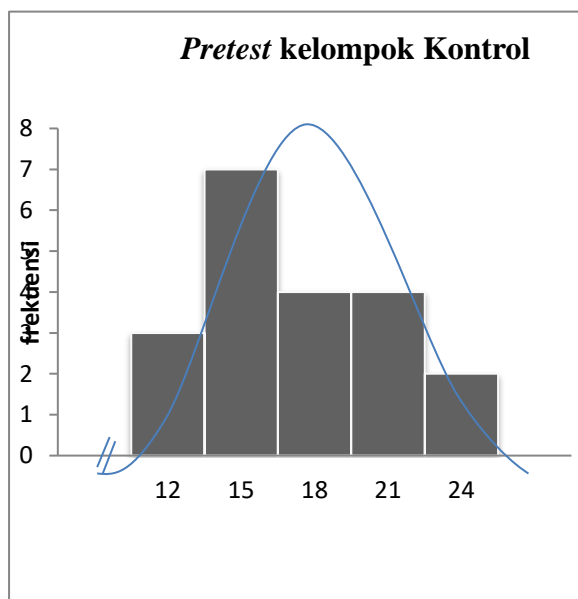
Hasil Pretes Kelompok Kontrol

Data tes pasing atas kelompok kontrol didapat rentang 12, banyak kelas interval 5 dan panjang kelas 3, maka didapat daftar distribusi data sebagai berikut:

No	Passing atas	F	X	X ²	f.x	f.x	F
1	11-13	3	12	144	36	432	3
2	14-16	7	15	225	105	1575	10
3	17-19	4	18	324	72	1296	14
4	20-22	4	21	441	105	2205	19
5	23-25	2	24	576	24	576	20
Σ		20		576	345	6219	

Tabel di atas dapat dilihat lebih jelas dengan menggunakan grafik histogram sebagai berikut:

Histogram 2. Prestes Kelompok Kontrol



Berikut tabel hasil kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK)

Tabel 3. Hasil mean, modus, dan SD KE dan KK pretes:

kelompok	Mean	Median	Modus	SD
KE	17,1	16,5	15,21	3,52
Kk	16,5	16,5	15,21	3,75

Uji Normalitas Sampel *Posttest* Kelompok Eksperimen

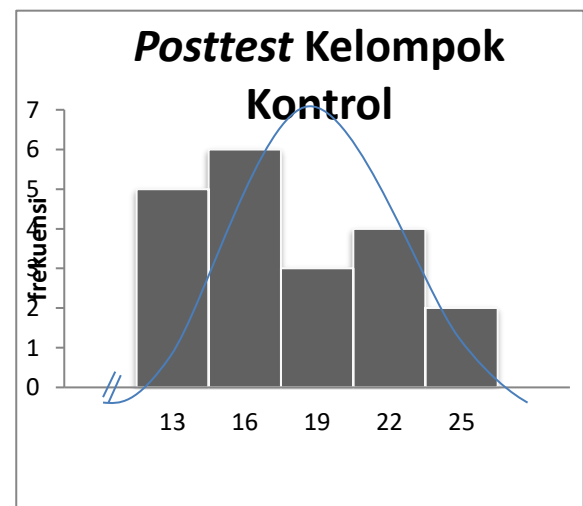
Data tes kelompok eksperimen didapat rentang 12, banyak kelas interval 5 dan panjang kelas 3, maka didapat daftar distribusi data sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Normalitas Sampel *Posttest* Kelompok Kontrol

No	Passing atas	F	X	X ²	f.x	f.x	F
1	17-19	3	18	324	54	972	3
2	20-22	7	21	441	147	3087	10
3	23-25	3	24	576	72	1728	13
4	26-28	5	27	729	135	3645	18
5	29-31	2	30	900	60	1800	20
Σ		20		576	468	11232	

Tabel di atas dapat dilihat lebih jelas dengan menggunakan grafik histogram sebagai berikut:

Histogram 3. Uji Normalitas Sampel Posstest KK



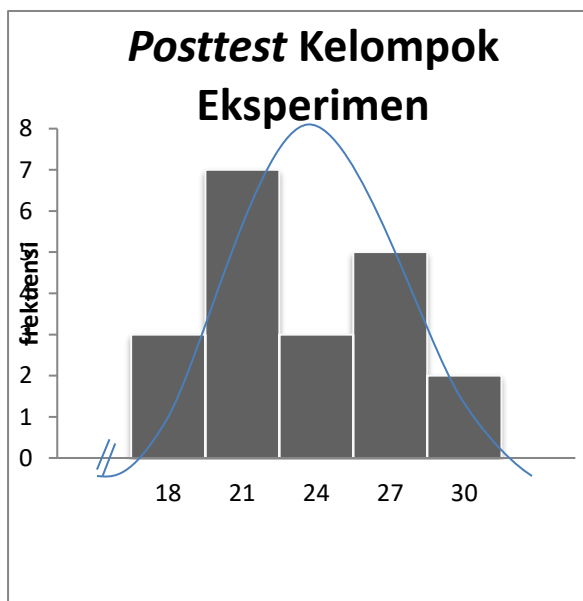
Data tes kelompok kontrol didapat rentang 12, banyak kelas interval 5 dan panjang kelas 3, maka didapat daftar distribusi data sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Normalitas Sampel *Posstest* kelompok eksperimen

No	Passing atas	F	X	X ²	f.x	f.x	F
1	12-14	5	13	169	65	845	5
2	15-17	6	16	256	96	1536	11
3	18-20	3	19	361	57	1083	14
4	21-23	4	22	484	88	1936	18
5	24-26	2	25	625	50	1250	20
Σ		20			356	6650	

Tabel di atas dapat dilihat lebih jelas dengan menggunakan grafik histogram sebagai berikut:

Histogram 4. Uji Normalitas Sampel *Posstest* KE



Tabel 6. Hasil Mean, Modus dan Standar Deviasi *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Mean	Median	Modus	SD
KE	23,4	22,5	21	3,85
KK	17,8	17	15,25	4,06

Uji homogenitas data perlu dilakukan untuk membuktikan kesamaan varian kelas yang membentuk sampel tersebut. Untuk menguji homogenitas digunakan uji Barlett. Dari hasil perhitungan (pada bab lampiran) bahwa dengan taraf kepercayaan $\alpha=0,05$ pada dk = 1 diperoleh $X^2_t = 3,84$ dan $X^2_{hitung} = 0,076$ hingga dapat ditulis :

$$0,076 < 3,84$$

Syarat homogen : $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$. Kesimpulan yang dapat diambil bahwa sampel data berasal dari populasi yang sama atau homogen.

Analisis Data Tes

Setelah data dinyatakan berdistribusi normal dan sampel berasal dari populasi yang sama atau homogen, maka selanjutnya dapat dilakukan pengujian hipotesis menggunakan statistik “uji t”, jadi t_{tabel} dk = 38 dengan taraf kepercayaan 95% = 2,84

Dengan harga $t_o = 22,74$ dan dikonsultasikan dengan $t_{0,95} = 2,84$, ternyata t_o lebih besar dari nilai t pada tabel distribusi bahwa $22,74 > 2,84$ (terdapat beda yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol).

Maka hipotesis yang berbunyi “*passing* atas *double contact* berpasangan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *passing* atas siswa putri *ekstrakurikuler* bola voli SMP Negeri 19 Palembang.”, dapat diterima.

Hasil Penilaian Observasi

Data yang diperoleh selama observasi adalah data tentang teknik *passing* atas. Penilaian dilakukan secara individu pada kelompok eksperimen ketika latihan berlangsung. Berikut ini tabel distribusi frekuensi yang disertai persentase siswa untuk teknik *passing* atas

Tabel 7. Hasil observasi data *passing* atas

Nilai Akhri	Frekuensi	Persentase	$x_i f_i$	Kategori
48 – 53	1	5%	50,1	Sangat kurang
54 – 59	0	0	0	Kurang
60 – 65	4	20%	274	g
66 – 71	12	60%	900	Cukup Baik
72 - 78				Sangat baik
Jumlah	2	10	139	
ah	0	0%	3,6	-
		Rata-rata	69,7	Baik

Pembahasan

Analisis data tes didapatkan, *passing* atas mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan *passing* atas *double contact* 3-4 kali seminggu dalam waktu 6 minggu. Dari data terlihat *pretest*

kelompok kontrol diketahui bahwa siswi putri *ekstrakurikuler* bola voli SMP Negeri 19 *passing* atas yang tertinggi adalah 23 dan *passing* atas yang terendah adalah 11, rata-rata *pretest* kelompok kontrol adalah 17,1. Siswa melakukan *pretest* terlihat dari gambar 6

Setelah 6 minggu kelompok kontrol *posttest passing* atas tertinggi yaitu 24 dan terendah 12 dan rata-rata *posttest* adalah 17,8 hanya naik 0,55 atau naik sebesar 3% dari data *pretest*. Untuk kelompok eksperimen *pretest passing* atas yang tertinggi adalah 23 dan *passing* atas terendah 11 serta rata-rata *pretest* kelompok eksperimen adalah 17,1.

Perlakuan latihan *Passing* atas *double contact* berpasangan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3-4 kali seminggu ternyata terdapat kenaikan dengan *posttest passing* atas tertinggi 29 dan terendah 17 sehingga rata-rata *posttest* kelompok eksperimen menjadi 23,4 naik sebesar 6,3 atau sebesar 36,8 %.

Pendapat Muhajir (2007:11) *passing* atas sentuhan ganda (*double contact*) bermanfaat agar siswa dapat menguasai unsur-unsur tehnik dan taktik dalam permainan bola voli, dan pendapat Fox dalam Sajoto (1988:150) latihan dapat dilihat dari hasil dan pengaruhnya dalam waktu 4-8 minggu dengan frekuensi 3-5 kali perminggu

Hasil data *pretest* di peroleh, kemudian dilakukan pengolahan data menggunakan uji normalitas dan homogenitas sebagai syarat analisis data tes. Setelah di uji ternyata data *pretest* berdistribusi normal dan homogen. Data dinyatakan berdistribusi normal dan homogen maka selanjutnya dapat

dilakukan pengujian hipotesis menggunakan statistik “uji t”.

Kriteria pengujian hipotesis terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel (1-\alpha)}$ dan tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel (1-\alpha)}$, dimana $t (1-\alpha)$ adalah t yang didapat dari tabel distribusi t dengan $dk = n_1 + n_2 - 2$ dan peluang $(1 - \alpha)$. Di dapat $t_{hitung} = 22,74$ sedangkan $t_{0,95} = 2,84$ jadi $t_{hitung} = 22,74 > t_{0,95} = 2,84$ dengan demikian latihan *passing* atas *double contact* berpasangan berpengaruh signifikan terhadap *passing* atas pada siswi putri *ekstrakurikuler* bola voli SMP Negeri 19 Palembang.

Analisis data observasi *passing* atas atas siswa *ekstrakurikuler* SMP Negeri 19 Palembang secara keseluruhan pada kategori baik. *Passing* atas siswa dilihat dari hasil observasi didapatkan nilai rata-rata *passing* atas siswa setelah diberikan perlakuan yaitu latihan *passing* atas *double contact* termasuk dalam kategori baik.

Pernyataan tersebut sesuai dengan pendapat Muhajir (2007:11) *passing* atas sentuhan ganda (*double contact*) bermanfaat agar siswa dapat menguasai unsur-unsur tehnik dan taktik dalam permainan bola voli. Siswa dengan kategori *passing* atas sangat baik sebesar 60 % atau sebanyak 12 siswa, dan *passing* atas berkategori baik sebesar 20 % atau 4 siswa. Hal ini berarti lebih dari 50 % atau sekitar 80% siswa telah mampu melakukan *passing* atas dengan baik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan bahwa *passing* atas *double contact* berpasangan berpengaruh signifikan terhadap

kemampuan *passing* atas siswa putri *ekstrakurikuler* bola voli SMP Negeri 19 Palembang. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan rata-rata *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dari 17,1 ke 23,4 meningkat sebesar 6,3 atau sebesar 36,8%, dan hasil observasi dimana 80% siswa telah dapat melakukan *passing* dengan baik, dan berdasarkan pengujian hipotesis didapat $t_{hitung} = 22,74$ sedangkan $t_{0,95} = 2,84$ jadi $t_{hitung} = 22,74 > t_{0,95} = 2,84$.

Temuan dari penelitian ini bahwa latihan *passing* atas *double contact* dapat meningkatkan keterampilan *passing* atas bola voli. Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa *passing* atas *double contact* dapat menjadi salah satu bentuk variasi latihan yang dapat diterapkan dalam *ekstrakurikuler* bola voli untuk anak SMP.

Daftar Pustaka

- Ahmad, Maskur. 2006. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Palembang: Penerbit Unsri.
- Beutelstahl, Dieter. 2008. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: CV Pionir Jaya
- Dieter, Kruber dan Theo Kleinmann. 1989. *Bola Volley Pembinaan Teknik dan kondisi*. Jakarta: PT. Gramedia
- Durrwacher, Gerhard. 1982. *Bola Volley Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. Jakarta: PT Gramedia.
- Lutan, Rusli. 2002. *Olahraga dan Etika Fair Play*. Jakarta: Direktorat Pemberdayaan Ilmu Olahraga, Direktorat Jenderal Olahraga, Departemen Pendidikan Nasional.

- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: PT. Yudhistira.
- Sajoto, Mochamad. 1998. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: DEPDIBUD.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV Alfabeta.